O Jornal Metro é impresso em papel certificado FSC, garantia de manejo florestal responsável, e com tinta ecológica elaborada com matérias-primas biodervadas e renováveis pela gráfica Plural.

metro PLUS+

SÃO PAULO
Sábado, 18 de maio de 2013
Edição número 8 , ano 1

VEM VIRAR COMIGO

O cult-brega Odair José apresenta sua ópera-rock "O Filho de José e Maria" no Teatro Municipal

De Odair José a Mano Brown, passando por George Clinton, Gal Costa, Kaoma e Raça Negra, confira as melhores atrações da Virada Cultural PÁGS. 07 A 09

INCLUI + METROMOTOR

metro motor
Porta de entrada

O melhor da 'marvada'

Cachaça supera preconceitos e esbanja motivos para conquistar novos apreciadores PÁG. 03

ANDRÉ PORTO/ METRO

Para curtir o final de semana

Variedade. A cidade oferece atrações também para quem quer fugir da Virada. É só escolher e se divertir

EXPOSIÇÃO

Ícone Pop. Até amanhã, o MAM (Museu de Arte Moderna de SP) oferece entrada gratuita para a mostra *Lady Warhol*, que traz 50 fotografias de Andy Warhol vestido e maquiado como uma mulher. As imagens foram produzidas pelo norte-americano Christopher Makos, conhecido pelo trabalho no mundo da moda. **MAM. Parque Ibirapuera, portão 3, Tel. : 5085-1300. Ter. a dom e fer., das 10h às 17h30. Grátis.**

Imagem integra a mostra Lady Warhol

The Vaccines mostra segundo álbum

SHOW

Indie Rock. Liderado pelo vocalista Justin Young, o grupo britânico The Vaccines volta a SP em única apresentação hoje, no Grand Metrópole. A performance faz parte da turnê que divulga o segundo álbum da banda, *Come of Age*, lançado em setembro de 2012 e já bem visto pela crítica musical. **Grand Metrópole. Av. São Luís, 187, República, Tel.: 3868-9944. Hoje, às 21h. R$ 180 (R$ 90 meia).**

Represa estará aberta para a família

PASSEIO

Guarapiranga Radical. Neste fim de semana acontece um evento aquático participativo na represa de Guarapiranga. Serão realizadas diversas atividades esportivas para toda a família, como wake surf, rafting, vela e frescoball. Também vão rolar campeonatos com atletas profissionais. **Represa de Guarapiranga. R. Antonio Segala, 128. Hoje e amanhã, das 9h às 17h. Grátis.**

Cena do longa "O Império dos Sentidos"

CINEMA

Tela proibida. O Sesc Vila Mariana realiza desde o início do mês a mostra "Cine Privê – O Erotismo no Cinema", com 14 filmes que já foram censurados por conta do teor sexual. Amanhã, será exibido o longa *O Império dos Sentidos*, de 1976, sobre o caso entre uma ex-prostituta e o dono de um hotel em que ela trabalhava como criada. As cenas de sexo real causaram polêmica na época. Só para maiores de 18 anos. **Sesc Vila Mariana. R. Pelotas, 141, Vila Mariana, Tel.: 5080-3000. Amanhã, às 18h. Grátis. Mostra vai até 29 de junho.**

Humus segue até dia 26 de maio

DANÇA

O corpo e o popular. O multiartista Antonio Nóbrega, que é tema de mostra no Itaú Cultural até 26 de maio, apresenta o espetáculo *Humus*, de sua nova companhia de dança. A exibição encena temas populares ligados ao corpo. **Auditório Ibirapuera Av. Pedro Alvares Cabral, s/n, Portão 2, Tel.: 3629-1075. Sáb., às 21h, e dom., às 19h. R$ 20 (R$ 10 meia). Às 11h, haverá distribuição de ingressos (1h30 antes).**

REDAÇÃO - 011/3528-8522
leitor.sp@metrojornal.com.br
COMERCIAL: 011/3528-8549

O jornal **Metro** circula em 23 países e tem alcance diário superior a 20 milhões de leitores. No Brasil, é uma joint venture do Grupo Bandeirantes de Comunicação e da Metro Internacional.

"A tiragem e distribuição desta edição é de **100.000 exemplares**."
Editado e distribuído por Metro Jornal S/A. Endereço: rua Tabapuã, 81, 14º andar, Itaim, CEP 04533-010, São Paulo, SP.

EXPEDIENTE
Metro Brasil. Presidente: Cláudio Costa Bianchini (MTB: 70.145).
Diretor de Redação: Fábio Cunha (MTB: 22.269). **Diretor Comercial e Marketing:** Carlos Eduardo Scappini.
Diretora Financeira: Sara Velloso. **Diretor de Tecnologia e Operações:** Luiz Mendes Junior.
Gerente Executivo: Ricardo Adamo. **Editor Chefe:** Luiz Rivoiro.
Editor-Executivo de Arte: Vitor Iwasso. **Coordenador de Redação:** Irineu Masiero.

Metro Plus.
Editora Executiva: Lara De Novelli
Editora: Patrícia Guimarães.
Repórteres: Eduardo Ribeiro e Wanise Martinez
Editor de Arte: Daniel Lopes.
Gerentes Comerciais: Tânia Biagio e Elizabeth Silva.

BOA AÇÃO CRIATIVA

Experimento de dupla de publicitários coloca em xeque a força das palavras e seu efeito no cotidiano de SP

Frases bem-humoradas aceleraram as vendas

Palavras podem mudar o mundo. Será? Foi com o intuito de colocar à prova essa velha máxima que os publicitários Will Ferrari Jr. e Alexandre Freire criaram o projeto experimental e pessoal “Candy Project”. “Nós sempre acreditamos no poder das palavras. Daí resolvemos sair da teoria para a prática”, explica Will. “Encontramos uma oportunidade: balas de semáforo. Alguns vendedores colocam em seus pacotes frases sobre multas de trânsito, outros não colocam nada. Achamos que era a situação ideal para fazer nosso teste. Poderíamos mudar, ao menos, o mundo de uma pessoa, o que já valeria a pena.”

A dupla de amigos saiu pelas ruas de São Paulo, conversou com vários vendedores, conheceu pessoas interessantes com alguma lição de vida para ensinar. “Quando encontramos o Tiago, na hora ele nos cativou. Esse é o maior forte dele: carisma”, conta. Em dois minutos de conversa, fecharam o acordo: Will e Alex redigiriam e ilustrariam os dizeres das balinhas que Tiago vende num semáforo do Butantã. Com frases mais criativas que clichês como “eu poderia estar roubando, mas decidi vender balas”, Tiago conseguiu esgotar 250 pacotihos em menos de três horas de labuta. Antes, ele demorava cinco horas para vender a mesma quantidade.

O vendedor Tiago: 250 pacotes vendidos em 3h

Humor com argumento

Bem sacadas e cheias de senso de humor, as frases e ilustrações surpreendem os motoristas que, diante da inovação, decidem dar uma força. Alguns exemplos: “Vendo balas por um mundo mais feliz. Você fica feliz, eu fico feliz e seu dentista fica feliz.”; “Balas mágicas. Você compra e minha vida fica mais doce.”; “Rosas são vermelhas, o céu é azul. Compre minhas balas porque eu não sei rimar”. E por aí afora, às vezes até beirando o nonsense. Não importa, o que vale é chamar atenção.

Para Will, o redator das frases em questão, “talvez o fator que mais tenha colaborado foi a simplicidade. Fomos direto ao ponto, com objetivos claros para o consumidor. O semáforo não demora muito para abrir, há uma distração ao redor, rádio, outros vendedores. Caso não captássemos a atenção em segundos, não conseguiríamos um resultado expressivo”, analisa. Há nove anos atuando na área de criação, Will critica a falta de ousadia hoje nas agências de propaganda, que muitas vezes têm medo de arriscar uma ideia totalmente nova. Com o saldo positivo da experiência que teve com o projeto, agora mais do que nunca ele acredita que vale a pena apostar no inusitado. “Quem anda no escuro pode esbarrar numa quina de mesa, mas pode também descobrir coisas novas.” METRO

DIVULGAÇÃO

ANDRÉ PORTO/ METRO

ÁGUA QUE ARDE

Com o reconhecimento internacional, cachaça supera preconceito e passa a ser reconhecida em sua complexidade

Líquido límpido é indicativo de pureza

Até algumas semanas atrás, a nossa popular cachaça era conhecida lá fora como "Brazilian Rum", fato que, durante muito tempo, vinha incomodando especialistas, produtores e exportadores. "É verdade que muita gente costuma chamar qualquer destilado de cachaça, mas isso é tão absurdo quanto afirmar que uísque é a cachaça escocesa ou que a vodca é a cachaça russa", argumenta Renato Figueiredo, autor do livro sobre o assunto "De Mardita a Bendita". Mas as peculiaridades próprias a esta brasileiríssima bebida acabam de ganhar o devido reconhecimento pelos códigos comerciais de exportação a partir de um debate entre Dilma e Obama, iniciado no ano passado. Muitas vezes confundida com aguardente, a produção de determinados rótulos de cachaça inclui processos tão refinados quanto a de outras nobres variedades alcóolicas, tais quais o vinho e o conhaque. Esse reconhecimento vinha sendo batalhado pelo governo brasileiro junto ao órgão reponsável, o TTB (Alcohol and Tobacco Tax and Trade), na verdade, desde 2001. Com a decisão, para se denominar cachaça no mercado internacional, a bebida deve ser fabricada no Brasil e seguir os critérios de produção e qualidades locais. Aproveitamos o momento propício para dissecar alguns pontos-chave da cultura cachaceira. METRO

Diferenças básicas

Segundo o especialista no assunto Renato Figueiredo, "toda cachaça é uma aguardente, mas nem toda aguardente é uma cachaça". Isso porque o processo originário da aguardente pressupõe a destilação pura e simples da cana, a uma graduação alcoólica de 50%. Para ser considerada cachaça, a mesma aguardente precisa ter seu mosto fermentado do caldo destilado, gerando uma graduação alcoólica variante entre 38% e 48%.

Rótulos produzidos em Salinas (MG), maior fabricante de cachaças artesanais do Brasil

Onde beber

Cachaçaria Paulista.
R. Mourato Coelho, 593, Pinheiros, tel.: 3815-4756. Sex. e sáb., 21h às 4h. Oferece mais de 300 rótulos.

Bar Birô.
R. Vergueiro, 1889, Paraíso, tel.: 5081-4040. Seg. a sex., 11h às 2h. Dom., 11h às 4h. Oferece 130 rótulos.

Mocotó.
Av. Nossa Senhora do Loreto, 1100, Vila Medeiros, tel.: 2951-3056. Seg. a sáb., 12h às 23h. Dom., 12h às 17h. Oferece 290 rótulos.

Jordão.
R. Apucarana, 1452, Tatuapé, tel.: 2671-0670. Seg. a sáb., a partir das 17h. Dom., 12h às 23h. Trabalha com cachaças premium e especiais.

Como degustar

1. A coloração deve ser uniforme no caso das cachaças envelhecidas, e cristalina no caso da prata.
2. A boa cachaça prata deve apresentar aroma de produtos da cana. No caso das envelhecidas, o perfume fornece também algo do adocicado da madeira.
3. Na hora de beber, prove lentamente doses pequenas. O líquido precisa ficar por alguns segundos na boca. Quatro paladares proeminentes definem a boa cachaça: adocicado, ácido, amargo e salgado.
4. Ao se desprender do líquido, o aroma, ou "bouquet", não pode arder os olhos.
5. Ao engolir, a cachaça não pode queimar profundamente.
6. Quando o tom da cachaça dourada é de um amarelo mais escuro, provavelmente ocorreu o uso de melado ou caramelo para alteração do sabor.

Cachacista vs. cachaçólogo

Ainda é comum que se faça confusão entre os termos cachacista e cachaçólogo. Explica-se: o cachaçólogo é sobretudo um apaixonado que acaba por ajudar a promover a cultura da bebida. O equivalente do enófilo para os vinhos. Já o cachacista é o sommelier da cachaça. Atua como um entendido nos quesitos químicos de produção, variedades de cana, madeiras de envelhecimento, distinção de rótulos e nos preceitos de harmonização.

Cachaça na Virada

O Sesc Pinheiros preparou uma programação especial com o tema 'Cachaça: um bem brasileiro', para a edição deste ano da Virada Cultural. Veja os destaques:

CINEMA

Devotos da cachaça
(Dirley Fernandes, 2009).
O documentário faz uma incursão no tempo ao descrever a história e a devoção a esta célebre bebida – relatando o seu reconhecimento ao longo dos anos, sua profunda relação com a alma e a arte popular brasileira. **Hoje, às 18h, no Auditório.**

Estrada real da cachaça
(Pedro Urano, 2009).
Espécie de road movie espaçotemporal, traça uma investigação histórica, antropológica, socioeconômica e poética que procura, ao longo da chamada Estrada Real, mapear a presença da cachaça na cultura brasileira. **Hoje, às 19h, no Auditório.**

GASTRONOMIA

A arte de degustar cachaças
Workshop com o sommelier de cachaça Leandro Batista, do restaurante Mocotó. Hoje, às 18h, na Comedoria.
Sesc Pinheiros. R. Paes Leme, 195, tel.: 3095-9400. Grátis. Programação completa: sescsp.org.br

Profissional dá aula de culinária na casa do cliente. Serviço alia técnica e entretenimento

O chef Nicolas Barbé ensina a aluna Érica Folloni a preparar um prato light

FOTOS: ANDRÉ PORTO/METRO

CHEF EM DOMICÍLIO

Antes eles eram encontrados apenas nos restaurantes. Com o tempo, passaram a preparar belos jantares na casa de seus clientes. E hoje, a nova leva de chefs de cozinha oferece aulas de gastronomia em domicílio.

Ao invadir diferentes cozinhas por semana, o profissional coloca a mão na massa e ensina seus truques gastronômicos. "Existem dois tipos de aula: uma com foco nas técnicas básicas da culinária e outra na qual o cliente prepara uma refeição completa para servir a seus convidados", diz Nicolas Barbé, chef do Barbé Gastronomia.

Para facilitar a dinâmica da aula, alguns profissionais levam os ingredientes que serão usados na receita e até os utensílios domésticos, mas nem sempre isso é necessário. "Nós preferimos nos adaptar ao material já existente na cozinha do cliente. Assim ele aprende a trabalhar com seus próprios utensílios", explicam os chefs Daniela Ferreira e Victor Contreiras.

Além de ajudar o cliente a sobreviver na cozinha, o serviço também é procurado como forma de entretenimento. Nesse caso, as aulas são feitas em grupos de duas ou mais pessoas. Geralmente é cobrado um valor adicional em confrarias com diversos alunos.

"Eu gosto muito de receber pessoas na minha casa, por isso normalmente convido meus amigos para compartilhar os pratos preparados no curso", conta Érica Folloni, 33 anos, produtora de moda e aluna de Barbé há um ano. METRO

CONFRARIA GASTRONÔMICA

Veja o que um chef profissional pode fazer na sua cozinha

- **Receita em mãos.** Os alunos recebem uma ficha detalhada com a receita que será feita na aula e as técnicas usadas pelo profissional. Geralmente as aulas incluem mais de um prato, pelo menos um salgado e um doce.
- **A conta, por favor.** As aulas particulares são cobradas por hora. O valor varia de acordo com o número de alunos e com o total gasto com os ingredientes. Alguns chefs cobram R$ 125 a hora/aula enquanto outros R$ 349 para a aula individual. Peça para que o profissional leve a nota fiscal do supermercado.

INGREDIENTES DA AULA

Uma porção de curiosidade

O cardápio é elaborado pelo chef de acordo com a curiosidade gastronômica ou necessidade do aluno. "Eu tenho uma base de receitas, mas o cliente pode pedir coisas inéditas e até sob medida", diz Nicolas Barbé. METRO

Pitadas de variedade

Algumas aulas são temáticas. Como a do prato "Blinis (panqueca) de camarões à Niçoise" preparado no curso de pratos light. METRO

Segredo do Chef

Na aula, o chef também ensina procedimentos e técnicas básicas de culinária. Como empunhar uma faca, deixar o arroz soltinho e dicas para não desperdiçar alimentos."Cortes de legumes são as principais dificuldades dos alunos", diz Barbé. METRO

Sabor a gosto

As aulas têm duração média de quatro horas. "Frutas frescas e flambadas com blinis" é uma das sobremesas da aula temática light. METRO

PATADAS AQUÁTICAS

Atividade de zero impacto, natação beneficia cães obesos e com problemas articulares

Nado canino fortalece a musculatura

É sabido que a prática regular de exercícios ajuda a acalmar os animais, controlar a agitação e fortalecer a musculatura. Uma das vantagens da natação para cães em relação às atividades de solo é que a imersão aquática, além de proporcionar um alto gasto energético e melhorar o condicionamento físico, proporciona zero impacto às articulações. “A natação é um excelente exercício, pois envolve a parte cardiopulmonar. Indicamos para cães saudáveis também, mas sobretudo para pets com quadros de obesidade, estresse, hiperatividade e problemas articulares”, diz a veterinária Theomaris Karina de Oliveira Mendes, do Pet Hotel Dog Life. Diferentemente do que muitos pensam, alerta ela, nem todo cão nasce sabendo nadar. “O que existe é a predisposição de algumas raças, entre as quais podemos citar labrador retriever, golden retriever, beagle e border collie”.

4 meses

é a idade ideal para o cão se iniciar na natação, desde que tenha o protocolo vacinal em dia e feito a vermifugação.

Cuidado com a umidade

Embora os cães em geral adorem nadar, é prudente tomar cuidado com a umidade na pele e pêlos, o que pode ocasionar lesões fúngicas ou bacterianas. Além de secas após as aulas, as orelhas devem ser protegidas com algodão. O cloro também pode irritar a pele e os olhos. Por isso, as atividades ocorrem em piscinas esterilizadas com lâmpada ultravioleta. O tempo de aula é ditado pela habilidade de cada cão, podendo durar de 20 minutos até pouco mais de uma hora por dia. “A resistência é mais uma questão individual do que de raça”, esclarece a veterinária. METRO

Os cães nunca devem ser jogados na água

Atividades começam no raso

Perdendo o medo de nadar

Muitas vezes, os cães chegam às aulas traumatizados por terem sido jogados na água sem preparo prévio. “O primeiro passo é fazê-lo perder o medo, molhando os membros em piscina rasa para que ele se sinta seguro com o chão firme. Depois, aumentamos a profundidade, e, com o tempo, retira-se o colete salva-vidas”, explica Theomaris. METRO

Alto gasto energético reduz a hiperatividade

DIVULGAÇÃO

CLÁSSICO REVISITADO

Músico ensaia o show em estúdio na Pompeia

Odair José toca hoje na Virada, 35 anos depois e na íntegra, álbum que, segundo ele, foi pouco compreendido na época

ANDRÉ PORTO/METRO

"O Filho de José e Maria", lançado originalmente em 1977, é um divisor de águas na carreira de Odair José. Foi com essa ópera-rock, que tem como protagonista uma espécie de Jesus Cristo contemporâneo, que ele chegou ao ápice criativo e, ao mesmo tempo, conquistou a antipatia da mídia de então e da Igreja Católica. O álbum, que ficou abafado durante anos, hoje é reconhecido como obra-prima por músicos, público e crítica.

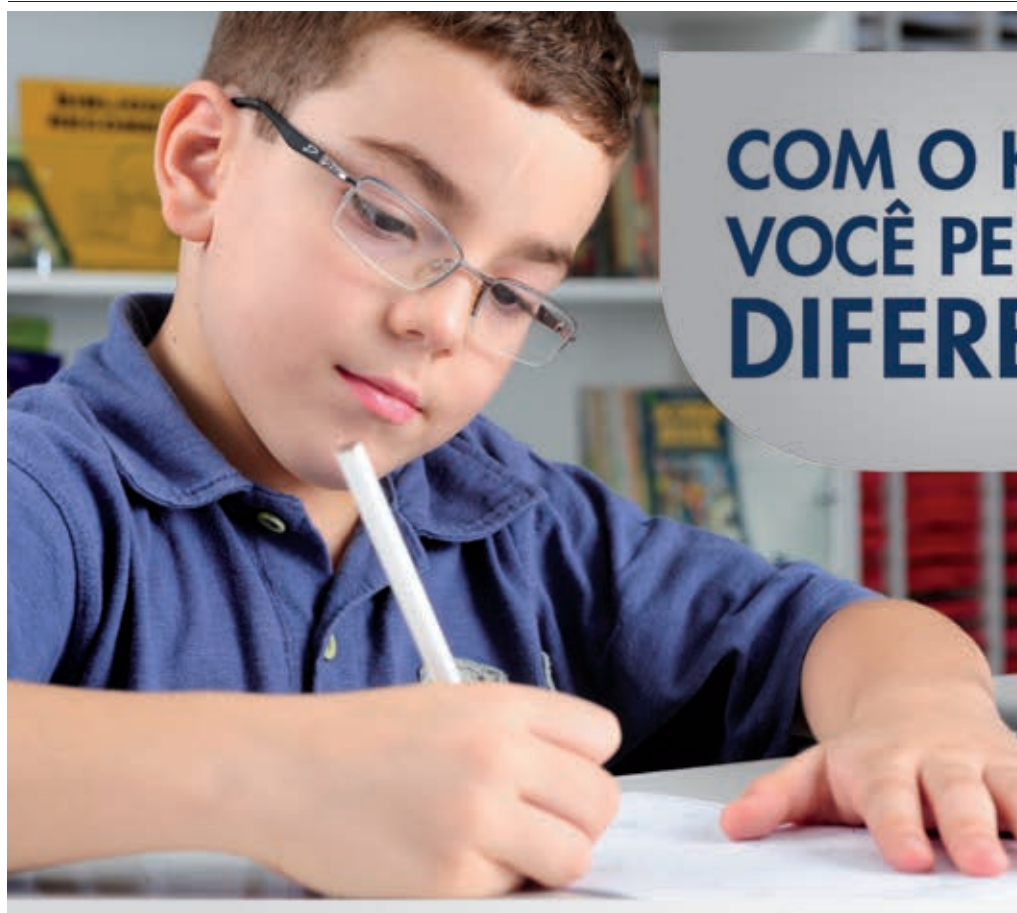
É o momento ideal para que Odair possa, pela primeira vez, apresentar o show que sempre desejou. Empolgado com a apresentação que rola hoje no Teatro Municipal, o artista, sorridente, recebeu o **Metro** durante o ensaio e comentou o que preparou para o espetáculo.

EDUARDO RIBEIRO
METRO SÃO PAULO

PINGUE PONGUE

Que sentimento te traz retomar na íntegra um trabalho que no passado foi motivo de duras críticas?
Eu me sinto contente em poder, 35 anos depois, tocar esta obra na íntegra, com a produção e a atenção que ela sempre mereceu. Quando lancei o disco, muita gente torceu o nariz, críticos, produtores, mídia. É como se eu estivesse à frente do meu tempo. Penso que foi preciso a sociedade evoluir para compreender aquilo que eu queria transmitir.

O que você acha que mudou, de lá para cá, na percepção do público, a respeito desse álbum?
O que eu acho que mudou foi justamente o público. Acredito que com a evolução da música para algo mais experimental e permissivo, mais gente nova, uma turma jovem que está redescobrindo obras do passado que formaram a identidade da música pop brasileira, começou a se interessar pelo meu discurso. Hoje eu toco para um público mais diverso e mente aberta.

O show vai ser totalmente focado ou promete alguma surpresa?
Houve três músicas que fariam parte do disco, mas foram cortadas na época. Elas estarão presentes também. Essa será a surpresa.

VIRE-SE NA VIRADA

Eclético como a cidade pede, evento reúne centenas de atrações grátis no fim de semana

Mais de 900 atrações distribuem-se por diversos palcos espalhados pelo centro da cidade e unidades da rede Sesc-SP, em mais uma edição da Virada Cultural. Em seu nono ano, o evento tem início às 18h de hoje e segue até as 18h de amanhã.

O perímetro ocupado será basicamente igual ao das edições anteriores, mas um palco novo foi incluído no mapa, o da rua 25 de março, que amplificará a voz da nova escola da MPB, representada por nomes como Vanguart e Céu. Novas caras da música independente também ganharam seu espaço na rua Cásper Líbero.

Interpretando álbuns que marcaram suas carreiras, medalhões da MPB levam seu talento ao Teatro Municipal. Outras aguardadas apresentações ocorrem no palco de stand-up comedy, na Sé, a partir das 18h, com nomes como Danilo Gentili, Léo Lins, Murilo Couto e Fábio Porchat.

Para matar a fome
A gastronomia agora conta com dois espaços: além do Chefs na Rua, a culinária paulistana integra o cardápio do Comida de Rua 24h. O primeiro leva renomados chefs à av. São Luís, enquanto, no Largo do Tesouro, o mote são as comidas populares. Fora isso, o Mercado Municipal, na Sé, permanecerá aberto, com direito a rodas de choro.

'Viradinha'.
Mais recheada, a programação infantil promove eventos como o Discobaby, no Largo São Francisco, onde a pista de dança conta com discotecagem especial para os pequenos. No parque da Luz, shows reinterpretam clássicos como "Os Saltimbancos". Já no palco da Estação haverá a peça "Peixonauta."

Fique por dentro da programação completa no site do evento e veja, no mapa ao lado, a localização de banheiros e dos palcos, além das principais atrações. METRO

MPB & Afins

Arouche
• Hoje - 23h
Sidney Magal

Júlio Prestes
• Hoje - 18h
Daniela Mercury + Zimbo Trio

• Amanhã - 06h
Elza Soares + Gaby Amarantos

Teatro Municipal
• Amanhã - 00h
O Filho de José e Maria, 1977 - Odair José

• Amanhã - 03h
Angela Rô Rô, 1979 - Angela Rô Rô

• Amanhã - 06h
Revolver, 1975 - Walter Franco

• Amanhã - 09h
...Maravilhosa, 1972 - Wanderléa

• Amanhã - 12h
Jorge Mautner, 1974 - Jorge Mautner

• Amanhã - 15h
Deodato 2, 1973 - Eumir Deodato

• Amanhã - 18h
Matança do Porco, 1973 - Som Imaginário

Rock

São João
• Hoje - 18h
Lobão

• Hoje - 20h
Billy Cox + Scandurra

• Amanhã - 02h
Chorão eterno – A Banca

Cásper Libero
• Amanhã - 02h40
Mickey Junkies

• Amanhã - 09h20
Chimpanzé Clube Trio

Samba/ Pagode

Praça da República
• Hoje - 18h
Raça Negra

• Hoje - 20h
Leandro Lehart

• Amanhã - 14h
Almir Guineto

• Amanhã - 16h
Jorge Aragão

• Amanhã - 18h
Bira Presidente + Fundo de Quintal

PLANTAS DA SAÚDE

Marcos Gomes
plantasdasaude@metrojornal.com.br

FIBRAS E GASTO ENERGÉTICO

A energia que usamos para processar e digerir os alimentos (termogênese alimentar) chega a somar 20% do total de energia que nosso corpo gasta por dia. E é possível fazer o organismo aumentar esse dispêndio energético com os termogênicos alimentares. Os principais são as fibras, que constituem as celuloses e materiais não digeríveis dos vegetais, como frutas com casca e bagaço, grãos integrais, aveia, farelo de trigo, sementes de gergelim, farinhas integrais como a de linhaça e folhas. Apesar de as fibras liberarem no organismo proteínas, vitaminas, óleos e sais minerais nelas diluídos, em sua maior parte elas não são absorvidas e aumentam o bolo fecal, reduzindo a velocidade da digestão e limpando a gordura da parede dos intestinos. Ao mesmo tempo a ação das fibras aumenta os movimentos peristálticos, fazendo o intestino funcionar melhor. É possível ingerir as fibras ao natural ou sob a forma de farinhas. Só use arroz integral (a fibra está na casca) e macarrão e pães feitos com farinha e grãos integrais.

A aveia, os farelos e as farinhas podem ser misturados em sucos, mingaus, saladas, sopas, ou tomados com leite. Um legume muito rico em boas fibras é a berinjela, que é digestiva e diminui os índices do mau colesterol. Faça o suco batendo ¼ de berinjela média picada com casca e sementes no liquidificador com uma laranja descascada em 1 copo de água. Tome 1 copo e ½ três vezes ao dia, fazendo o suco na hora. Para fazer farinha, pique a berinjela bem lavada e seca numa fôrma e asse por cerca de uma hora em forno brando. Espere esfriar e depois de seca bata no liquidificador. Use uma colher de sopa cheia três vezes por dia para enriquecer sucos, saladas, sopas etc. A farinha de casca de maracujá tem uma fibra aglutinadora de água e gordura, a pectina, que dá sensação de saciedade e ajuda a queimar calorias. Corte a casca do maracujá em tiras e leve ao forno brando até ficarem secas e quebradiças. Bata no liquidificador e tome 1 colher (sopa) cheia três vezes ao dia (misturando com alimentos).

O jornalista Marcos Gomes estuda há mais de 30 anos as plantas medicinais e é autor do best-seller "As Plantas da Saúde", das Edições Paulinas (5ª edição), que faz sucesso há mais de dez anos

PELO MUNDO

RETRATO DA VIDA SELVAGEM

Conheça Busaba, tigre da Indochina que se chacoalha depois de nadar no Khao Kheow Open Zoo, em Chonburi, Tailândia. "A Explosão!", de Ashley Vincent superou os mais de 22 mil concorrentes, de 150 países, e ganhou o Concurso Cultural de Fotografia da National Geographic 2012. | ASHLEY VINCENT / NATIONAL GEOGRAPHIC PHOTO CONTEST

+NA REDE

Muito mais que 2.0.
Apreciador das ferramentas do Google? Então se prepare para vibrar com as novidades anunciadas pela empresa. Em breve, a interface do Google Maps – agora integrada ao Google Earth – vai mostrar prédios e casas em nada mais nada menos do que 3D. Mas se preferir ver o globo terrestre, é só dar um "zoom out" para assistir às nuvens passando no céu em tempo real. Isso sem contar que os mapas estarão mais detalhados, com dados dos lugares e até fotos internas. Veja o vídeo e fique pasmo: **http://migre.me/ezQGR**

Caras e bocas.
Com o objetivo de deixar os emoticons ainda mais expressivos e cheios de "emoção", o Facebook resolveu pedir ajuda à ciência. Para tanto, foram contratados um psicólogo e o ilustrador Matt Jones, da Pixar. Ambos se debruçaram sobre a obra *A Expressão das Emoções*, de Charles Darwin, na tentativa de criar carinhas de todo os tipos. O talento artístico de Jones tem feito a diferença. Confira o portfólio: **http://migre.me/ezT4S**

Cruzadas

www.coquetel.com.br © Revistas COQUETEL

- Raro; incomum
- Qualidade dos intelectuais
- Cavidades do coração
- Aplica; emprega
- "(?) Monde", jornal parisiense
- Líquido potável
- (?) da folia pernambucana: frevo e maracatu
- Herói que matou o Minotauro (Mit.)
- (?) Moreira, locutor brasileiro
- Ato, em inglês
- Prata (símbolo)
- Dó
- Estudo (?), recurso didático
- Parente por aproximação (Dir. Civ.)
- Seu uso é proibido em linhas de pipa
- A terra do acarajé (sigla)
- Tomar atitude
- Contar
- Código de Trânsito Brasileiro
- Malvada
- (?)-negro: o flamenguista (fut.)
- Parte do ovo usada no suspiro
- Olívio Dutra, político brasileiro
- O som produzido pelo til (Gram.)
- Arma de defesa do gambá

BANCO 2/le. 3/act. 4/afim. 5/teseu. 8/invulgar.

Soluções

Diretas

	I				A		
I	N	V	U	L	G	A	R
	T	E	S	E	U		I
P	E	N	A		A	C	T
	L	T		A	F	I	M
D	I	R	I	G	I	D	O
A	G	I	R		L		S
	E	C		C	T	B	
E	N	U	M	E	R	A	R
	C	L	A	R	A		UB
	I	O		O	D	O	R
N	A	S	A	L	A	D	O

Sudoku

2	6	4	3	5	8	9	7	1
8	1	9	2	4	7	6	3	5
3	5	7	9	6	1	2	8	4
4	3	5	8	1	9	7	2	6
6	9	8	7	2	4	5	1	3
7	2	1	6	3	5	8	4	9
5	8	2	4	9	3	1	6	7
1	4	6	5	7	2	3	9	8
9	7	3	1	8	6	4	5	2

Sudoku

Para solucionar o jogo, basta preencher com números de 1 a 9 as linhas verticais e horizontais sem repeti-los.

2	6			5	8			
8								
		7	9		1			
		5				7		6
6				2				3
7		1				8		
			4		3	1		
								8
			1	8			5	2

© Revistas COQUETEL

Horóscopo

Está escrito nas estrelas

Áries (21/3 a 20/4) Depois de muita agitação as coisas começam a ir para o seu lugar e o amor ressurge para apaziguar o seu coração e lhe trazer bons momentos de felicidade.

Touro (21/4 a 20/5) Dia sujeito a mudanças importantes que poderão lhe trazer boas novas, principalmente no campo amoroso. Algo diferente poderá acontecer e deixar tudo certo.

Gêmeos (21/5 a 20/6) Muitos contatos e muita lábia para corrigir possíveis distorções que estejam acontecendo. Procure ser mais objetiva para que os resultados cheguem logo.

Câncer (21/6 a 22/7) Siga em frente, mesmo que as coisas estejam um tanto cansativas você há de achar um caminho que seja melhor e lhe transmita mais segurança e tranquilidade.

Leão (23/7 a 22/8) Acerte o seu passo, vá conforme o ritmo do mundo ao seu redor, não adianta mais querer batalhar por coisas que já estão definidas. O resultado já está aí.

Virgem (23/8 a 22/9) Dia sujeito a muitas tarefas ou atividades que consumam boa parte do seu tempo, tudo para você ficar atualizada. Arranje também um tempo para se divertir.

Libra (23/9 a 22/10) Chega de estresse e confusões sem sentido, o dia pode ser bem melhor se você relaxar um pouco e abrir a sua mente. Saia para encontrar pessoas diferentes.

Escorpião (23/10 a 21/11) Hoje as coisas podem estar bem mais calmas e você sentir que a tempestade passou. Bom período para firmar os seus objetivos e se sentir mais tranquila.

Sagitário (22/11 a 21/12) Possível estresse com regras ou determinações que estejam indo contra os seus interesses. Vai ser preciso mais flexibilidade e humildade para se livrar delas.

Capricórnio (22/12 a 20/1) Menos atritos e confusões, hoje é um dia para você se sentir mais relaxada e confiante nas pessoas e em si mesma. Tudo parece estar se encaixando de novo.

Aquário (21/1 a 19/2) Dia positivo para o amor, bom momento para encontrar pessoas mais firmes e diretas que estarão interessadas em você. Saia da toca e aproveite para namorar.

Peixes (20/2 a 20/3) Espere pelo inesperado, as pessoas estão mudando da água pro vinho e desejando fazer coisas bem diferentes que acabem de vez com o estresse dos últimos dias.

metro motor

www.readmetro.com | leitor.sp@metrojornal.com.br | www.facebook.com/metrojornal | @jornal_metro

Sábado, 18 de maio de 2013
Edição nº 55, ano 2

DIVULGAÇÃO

A1 Sportback está entre os modelos mais acessíveis da Audi

De olho em quem sonha com carro de luxo, marcas investem nos modelos com valor até R$ 100 mil PÁGS. 14 E 15

Porta de entrada

Ofensiva britânica

Novidade. Triumph lança Daytona 675R e Street Triple

Modelo ganhou 3 cv a mais de potência

Sistema de freios ABS é item de série

Daytona 675R não deve sair das lojas por menos de R$ 48.690

O mercado de duas rodas nacional segue em ritmo lento de recuperação. E apesar do crescimento gradual no volume mensal de emplacamentos, o acumulado de janeiro a abril de 2013 registrou queda de 14,2% em relação ao mesmo período do ano passado. E mesmo diante deste cenário pouco animador, algumas marcas continuam apostando forte no setor. Uma delas é a britânica Triumph, que acaba de lançar duas novas motocicletas no país: a esportiva Daytona 675R e a naked Street Triple.

Ambas devem chegar à rede de concessionárias da marca no mês que vem custando respectivamente R$ 48.690 e R$ 31.900, preços que incluem, de série, freios com sistema ABS. A esportiva é fabricada na Inglaterra, enquanto a naked (sem carenagem) tem suas peças produzidas na Tailândia. As duas chegam ao Brasil em sistema CKD (sigla, em inglês, para o termo "Complete Knock Down", em que os componentes são enviados separadamente para o país de destino, onde são montados).

A Daytona a ser oferecida por aqui é a top de linha e, além do visual renovado, com contornos mais retos, sofreu alterações no chassi e no motor tricilíndrico, que agora entrega 128 cavalos de potência (3 cv a mais que a anterior) e 7,64 kgfm de torque (aumento de 0,2 kgfm). Segundo a Triumph, a Daytona "emagreceu" 1,5 quilo e agora pesa 184 kg (abastecida e com fluídos). O pacote de equipamentos inclui câmbio de seis marchas, partes feitas de fibra de carbono (para-lama dianteiro e painéis internos na carenagem), garfo e amortecedor Öhlins, freios Brembo e rodas de 17 polegadas.

A moto também possui recursos que realçam a pilotagem. Entre eles, o ABS, que pode ser desligado para melhorar a condução em pista, e o dispositivo quickshifter, que troca as marchas sem a necessidade de acionar a embreagem ou reduzir a pressão no acelerador. A embreagem possui ainda mecanismo antideslizante, que evita o travamento da roda traseira durante as reduções de marcha, tornando a moto mais ágil.

A Street Triple, por sua vez, é a opção mais básica disponível. Ela usa o mesmo bloco de três cilindros de 675 cm³ da Daytona, mas entrega 85 cv – 10 cv a menos que a versão menos potente à venda em outros países. Os cavalos a menos foram necessários para adequar o sistema de escape da moto às normas de emissões de ruídos vigente no Brasil. A naked recebeu novo quadro de alumínio, rodas de 17 polegadas e câmbio de seis marchas.

Com a chegada das novas motos, a gama da marca no país passa a ter oito modelos diferentes. A meta da empresa é de oferecer 15 motos no mercado brasileiro até 2014. E para atender à demanda crescente, a expansão da rede de concessionárias também está em cadência acelerada. A expectativa é de que até o fim deste ano a Triumph tenha 12 pontos de venda espalhados pelo país.

 METRO

Street Triple recebeu novo quadro de alumínio

Moto tem o mesmo motor tricilíndrico da Daytona, embora seja menos potente

FOTOS: DIVULGAÇÃO

Modelo tem preço sugerido de R$ 31.900

FOTÓGRAFO/AGÊNCIA

A versão reestilizada do 308 ainda não tem data para chegar ao país

Confirmados. Peugeot e Citroën apresentaram nesta semana dois dos modelos que chegam ao mercado nacional ainda este ano

CHEGADA À FRANCESA

As marcas francesas Peugeot e Citroën, ambas pertencentes ao grupo PSA, revelaram nesta semana duas novidades que devem chamar a atenção de europeus e brasileiros. A Citroën confirmou a chegada do novo C4 Lounge ao mercado nacional. O sedã, que substitui o classudo Pallas, lançado por aqui em meados de 2007, teve a sua estreia no país confirmada para o segundo semestre deste ano. Apesar de não ter citado o nome do carro no comunicado oficial de lançamento, é possível notar a inscrição C4 Lounge na tampa traseira do sedã. A peça também exibe um emblema com a sigla THP, que indica a presença do mesmo motor 1.6 turbo, com 165 cv, usado no crossover 3008, da Peugeot. Além desse, o sucessor do Pallas poderá vir com um propulsor de quatro cilindros, 2.0 litros flex, com 151 cv, e câmbio automático AT6, de seis marchas.

Desenvolvido na China, assim como o Pallas, o C4 Lounge mede 4,62 metros de comprimento – 15 centímetros menor que o antecessor –, mas mantém a mesma distância entre eixos de 2,71 m. Ele será produzido na fábrica do grupo PSA de El Palomar, na Grande Buenos Aires, capital argentina, mesmo local de onde saem outros modelos das duas marcas francesas vendidos no mercado brasileiro.

A outra novidade é o Peugeot 308 reestilizado, que deve surgir nas lojas da Europa em setembro, simultaneamente ao lançamento programado para ocorrer no Salão de Frankfurt, na Alemanha. Por aqui, ele ainda deve demorar para chegar, já que o 308 atual fez sua estreia há pouco mais de um ano. Pelas imagens divulgadas pela Peugeot, é possível notar que o modelo reestilizado exibe o novo padrão de design adotado pela marca e que já estampa o compacto 208, também à venda no Brasil.

O hatch mede 4,25 metros de comprimento, tem 1,46 m de altura e é montado sobre a mesma plataforma da nova geração do C4 Picasso, da Citroën. A capacidade do porta-malas aumentou significativamente. Saltou de 348 litros para 470 l. No interior, o destaque fica por conta do visual limpo e com ênfase em figuras geométricas. No centro do painel, uma grande tela de 9,7 polegadas e sensível ao toque comanda o sistema de climatização, o navegador GPS e as funções do dispositivo de áudio. A motorização ainda é um mistério, mas a Peugeot diz que, nas versões mais econômicas, a emissão de gases poluentes é de 85 g/km, em média. Em princípio, o novo 308 será produzido na fábrica da Peugeot de Sochaux, na França. METRO

C4 Lounge deve chegar por aqui no segundo semestre

Destaques

O Peugeot 308 traz mudanças frontais, como faróis de LED. Já a traseira continua basicamente a mesma, apesar de ter ganhado mais capacidade no porta-malas

Ford Fusion está na lista dos que não chegam a R$ 100 mil

Esportivos. Marcas apostam nos chamados 'modelos de entrada' para atingir o público brasileiro disposto a gastar até R$100 mil

Meu primeiro carro de luxo

FOTOS: DIVULGAÇÃO

R$ 100 mil sempre foi uma barreira desafiadora para algumas marcas de carros de luxo, principalmente para as alemãs. Até pouco tempo atrás, quem tinha esse valor no bolso e estava em busca de algo mais requintado, de montadoras como Mercedes-Benz, Audi e BMW, tinha de se contentar com veículos seminovos ou esperar por alguma queima de estoque, algo raro em se tratando deste mercado. De olho no aumento do poder aquisitivo do consumidor brasileiro e na facilidade de crédito, algumas fabricantes já ousam oferecer alguns modelos abaixo deste patamar.

A BMW foi uma das primeiras a reduzir a tabela, motivada pelos benefícios fiscais concedidos pelo governo federal por conta da adesão da empresa ao programa Inovar-Auto, que, em linhas gerais, promove isenção de impostos às montadoras que se comprometem a desenvolver automóveis mais seguros e econômicos no país. Com o reposicionamento de preços, o carro de entrada da montadora alemã, o Série 1 116i Hatch, equipado com motor de quatro cilindros de 136 cavalos de potência e câmbio automático de oito marchas, passa a ser oferecido abaixo da casa dos seis dígitos, mais

Audi A1 tem preço inicial de R$ 79.900

precisamente a partir dos R$ 89.950. Com sistema de entretenimento e navegação iDrive, mais Bluetooth, o preço salta para R$ 95.950.

Concorrente direta da BMW, a Mercedes-Benz acaba de lançar o novo Classe A, que assume o posto de modelo de entrada da marca e vem com um motor 1.6 turbo, com 156 cv, e câmbio de sete marchas. Preço: R$ 99.900. Na Audi apenas o pequenino A1 é oferecido por menos de R$ 100 mil. Os preços podem variar entre R$ 79.900 e R$ 103.600, na versão três portas, ou a partir de R$ 84.900, na de cinco portas Sportback. O motor é o mesmo para ambas: 1.4 turbo de 122 cv ou 185 cv.

Ainda entre os pequenos, o Mini Cooper é outro modelo cobiçado dos brasileiros. Por R$ 99.950, é possível levar para casa a opção mais apimentada do carrinho, equipada com motor 1.6 biturbo, com 184 cv, e que é capaz de acelerar de 0 a 100 km/h em 7,2 segundos. O novo Fusca, que já chegou a ser chamado de carro popular, vem do México por nada menos que R$ 79.900, com motor 2.0 e câmbio manual. Mas pode bater a casa dos seis dígitos, se vier com câmbio automático. METRO

Citroën DS4

Esta é uma das apostas da marca francesa para quem quer uma opção do segmento de luxo por um valor mais "acessível". O modelo não sai das lojas por menos de R$ 99.965

Mini Cooper S

Modelo traz motor 1.6 e oferece 337 opções de combinações externas e outras 264 possibilidades para personalizar as cores e o acabamento interno.
Por R$ 99.950 é possível ter um desses na garagem.

Novo Fusca

Com preço mais acessível, se comparado aos demais, o modelo deixou de ser popular e revela modernidade. A versão com motor 2.0 e câmbio manual não sai das lojas por menos de R$ 79.900

Classe A

O modelo de entrada da Mercedes-Benz acaba de ganhar repaginada geral e traz motor 1.6 turbo e câmbio de sete marchas.
R$ 99.900

FOTOS: CARLOS BARRIA/REUTERS

Homem guiando em um túnel da China durante o encontro anual

Em festa. Fabricante de motocicletas comemora o aniversário com encontros no exterior e em São Paulo

110 anos da **Harley** pelo mundo

Mesmo com restrições, motociclistas tomaram as estradas

Encontro foi marcado por clima familiar

Modelos chamaram atenção

Entusiastas aproveitaram para ousar no figurino

Nem mesmo as restrições de tráfego para motocicletas na China impediram que os amantes da Harley-Davidson se reunissem no último domingo, 11, no país para celebrar o "5º Harley-Davidson National Rally in China."

Cerca de mil entusiastas da marca desfilaram seus "brinquedinhos" pelas estradas de Qin Dao Lake, na província de Zhejiang, mesmo com a medida que veta o uso de bicicletas, bicicletas elétricas, motocicletas e cavalos nas estradas do país. O desfile fez parte das comemorações dos 110 anos da fabricante de motocicletas.

Aliás, esta não foi nem será a única festa para a principal fabricante de motocicletas dos Estados Unidos. Até setembro, 11 países em seis diferentes continentes promoverão eventos.

Por aqui, o principal encontro ocorre no dia 1º de junho, na Nova Arena Anhembi. Segundo os organizadores da festa, a programação inclui desfile de motos, exposição de motocicletas da linha 2013 e show de rock com Mr. Kurk, Balance Van Halen Cover e Capital Inicial, além da presença de djs para animar o público.

Assim como ocorreu na China, estima-se que mil motociclistas participem do desfile com escolta de policiais pelas ruas da cidade.

Além dessas atrações, os presentes deverão assistir a um show de manobras radicais com a Sportster® XR1200X™. Os ingressos para a festa estão à venda por R$ 150,00 (inteira) e R$ 75,00 (meia-entrada). Sócios da marca pagam R$ 75,00 por ingresso e podem comprar até duas entradas por pessoa. As compras podem ser realizadas pelo site do evento (www.hd110anos.com.br) e pelo site Ingresso Rápido (www.ingressorapido.com.br). **Serviço: Celebração de Aniversário de 110 Anos da Harley-Davidson. Nova Arena Anhembi. Avenida Olavo Fontoura, 1.209, Santana, São Paulo. 1º de junho. Das 15h30 às 0h30. Programação sujeita a alteração.** METRO